



Bunte Quiche mit Spargel und Kräuterguss



 Dauer
75 min.

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Macadamianüsse, geröstet und gesalzen	50 g
Butter	1 EL
Weizenmehl, Type 405	200 g
Salz	0.5 TL
Backpulver	0.5 TL
grüner Spargel	1 Bund
Cherrytomaten	250 g
Petersilie, frisch	60 g
Crème fraîche	200 g
Milch	100 ml
Eier	2 St.
Pfeffer, schwarz	
Parmesan	100 g

Zubereitung

Macadamianüsse sehr fein hacken. Butter würfeln. In einer Schüssel Mehl, Macadamianüsse, gewürfelte Butter, Salz und Backpulver zu einem glatten Teig verkneten, dabei nach Bedarf 1–2 EL kaltes Wasser zufügen.

In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Den Boden einer Tarte- oder Springform mit Backpapier auslegen und den Rand einfetten. Den Mürbeteig mithilfe eines Nudelholzes rund und ca. 1 cm dick ausrollen, in die Form geben und den Rand begradigen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und mind. 1 Std. kühl stellen.

Ofen auf 225 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Im kochenden Salzwasser ca. 2–3 Min. blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse geben oder fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

In einer Schüssel Petersilie, Knoblauch, Crème fraîche, Milch und Eier verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan fein reiben.

Spargel und Tomaten auf dem Mürbeteig verteilen und Kräuterguss darübergießen. Mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 35–40 Min. goldbraun überbacken. Etwas abkühlen lassen und in Stücke geschnitten servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Besonders gut sieht die Quiche mit bunten Tomaten aus.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	567 kcal		
Kohlenhydrate	48 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	22 g	Fette	33 g